

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ "СОШ п. Нивенское"**

Рассмотрено на методическом совете протокол № «__» августа 2023 г.	Принято на педагогическом совете протокол № «__» августа 2023 г.	Утверждено Директор _____Г.Г.Граховская «__» августа 2023 г.
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4133419)

**учебного предмета «Физическая культура» (Спортивные игры) как  
части , формируемой участниками образовательных отношений  
для обучающихся 3 классов**

Учитель: Крушинская С.М.

## **1. Пояснительная записка**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

### **Общая характеристика курса**

Рабочая программа Физическая культура (Спортивные игры) включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Повышенная двигательная активность** – биологическая потребность учащихся, она необходима им для нормального роста и развития.

**Рабочая программа** Физическая культура (Спортивные игры) разработана на весь уровень начального общего образования (1-4) и рассчитана на 1 час в неделю: в 1 классе – 32 часа, во 2-4 классах – 34 часа.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

## **Описание ценностных ориентиров содержания курса**

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

## **Содержание курса**

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, гандбола и футбола и подвижных игр. Дается в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре и спорту и постоянно заострять внимание учащихся на их осознанной необходимости их соблюдения.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА – 3 класс**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя

руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

### **Игры на свежем воздухе**

1. Развитие выносливости.
2. Развитие скоростно-силовых способностей.
3. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

### **Подвижные игры разных народов**

1. Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
2. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
3. Владеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками.
4. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.
2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **Гандбол**

1. *Основы знаний.* Сущность девиза «Один за всех и все за одного!». Азбука гандбола. Виды закаливания.
2. *Специальная подготовка.* Передвижения приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад. Остановки одним и двумя шагами. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками. Бросок мяча по воротам согнутой рукой сбоку и снизу.

### **Подвижные игры**

1. Научиться планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
2. Самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
3. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки учащегося.

### **Эстафеты**

1. Развитие выносливости.
2. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения во время игры, самостоятельно играть в различные игры.
3. Умение выполнять общеобразовательные упражнения.

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

#### Учебно-тематический план 3 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		Электронный ресурс
		Всего	Теория	
1	Игры на свежем воздухе	2		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2	Волейбол	2		
3	Баскетбол	2		
4	Футбол	2		
5	Подвижные игры	2		
6	Эстафеты	2		
7	Русские народные игры	2	1	
8	Баскетбол	2		
9	Игры на развитие психических процессов.	2	1	
10	Волейбол	2		
11	Подвижные игры	2		
12	Футбол	2		
13	Баскетбол	2		
14	Волейбол	2		
15	Игры на свежем воздухе	3	1	

16	Эстафеты	3	3	
	ИТОГО	34	3	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство» Просвещение

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерная рабочая программа основного общего образования.

Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.- М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим

рекомендациям В.И.Лях  
1-4 классы

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

### ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок  
физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт  
«ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>  
[http://www.it-  
n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  
<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя  
физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета  
"Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета  
"Спорт в  
школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль  
пед.идей «Открытый урок»  
<https://resh.edu.ru/subject/9/>  
<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>  
[https://www.  
gto.ru/#gto-  
method](https://www.gto.ru/#gto-method) [https:  
//www.gto.ru/  
norms](https://www.gto.ru/norms)  
ФГИС «Моя школа»